

# بیجہ ہابنتری



• سال پنجم • آبان ۹۵ • شماره ۵۶  
ماہنامہ ویژه کودکان نابینا و کم بینا



## در ماه آبان بخوانید

- ۲..... یک لقمه نان
- ۵..... علی کوچولو و مدرسه
- ۷..... خاله ریزه جون کجایی؟
- ۸..... یک روز، یک تکلیف
- ۱۰..... کلاه سوراخ
- ۱۳..... دلیل قانع کننده
- ۱۴..... مواد مفید و مضر در بدن
- ۱۸..... سازندگان ماده
- ۲۱..... شتر مرغ
- ۲۳..... خوب است بدانید!
- ۲۴..... چند دقیقه استراحت

## یک لقمه نان

موضوع انشای ما آزاد بود و هر یک از بچه‌ها در باره‌ی موضوعی، انشا نوشته بود. یکی در باره‌ی اسباب‌بازی محبوبش و دیگری در باره‌ی خانه‌ی زیبای مادر بزرگش. نوبت به روشن‌پور رسید که کم حرف‌ترین فرد کلاس ما است. همه حتی معلم‌ها لقب دانشمند را به او داده‌اند زیرا در باره‌ی هر موضوعی با او صحبت کنید، اگر اطلاعاتی داشته باشد می‌گوید و اگر موضوع برایش جدید باشد، در باره‌ی آن فکر می‌کند، کتاب می‌خواند و بعد از چند روز، انبوهی از اطلاعات را به سوی مغز شما سرازیر می‌کند.

وقتی روشن‌پور موضوع انشایش را «یک لقمه نان» معرفی

کرد، همه تعجب کردیم زیرا منتظر بودیم از یک موضوع علمی بگویند. از خودم پرسیدم: «می‌خواهد در باره‌ی نان چه بگوید که ما نمی‌دانیم؟» گذاشت این سؤال مدت زیادی در مغزم بچرخد و انشایش را چنین شروع کرد: «پس از مطالعه و تحقیق فراوان به این نتیجه رسیدم که یک لقمه‌ی نان، به آن کوچکی که ما تصور می‌کنیم نیست بلکه دنیایی از رنج و تلاش و محبت را در خود پنهان کرده است.

کشاورز مهربان در گرمای تابستان زیر آفتاب، عرق می‌ریزد و کار می‌کند تا دانه‌های گندم را از زمین برداشت کند. این دانه‌ها مثل فرزندان او هستند. کشاورز با احترام تمام دانه‌های گندم را از مزرعه جمع می‌کند و آن‌ها را برکت خدا می‌داند. سپس دانه‌ها را به آسیاب می‌سپارد تا به آرد تبدیل شوند.

در آن جا هم کارگران گندم‌ها را مثل امانتی گرانبها نگهداری می‌کنند و پس از آرد شدن، برای نانوائی‌ها می‌فرستند. نانوا هم با تحمل رنج زیاد کنار تنور می‌ایستد تا نان داغ را به ما تحویل دهد. متأسفانه بارها دیده‌ام که خرده‌های نان در نزدیکی نانوائی روی زمین ریخته و کسی به آن توجه نمی‌کند. روزی همراه پدر بزرگ برای خرید نان رفته بودم. پدر بزرگ بارها خم شد و خرده‌های نان را از روی زمین برداشت و کنار درخت گذاشت. علت را پرسیدم. او برایم توضیح داد این خرده نان‌ها می‌تواند غذایی برای پرندگان گرسنه باشد و آن‌ها را سیر کند.»

روشن‌پور در پایان گفت: «قدیمی‌ها برای نان احترام زیادی

قائل بودند و هر وقت تکه نانی روی زمین می‌دیدند، آن را از روی زمین برمی‌داشتند، می‌بوسیدند و در گوشه‌ای می‌گذاشتند اما اکنون بسیاری از مردم کیسه‌های بزرگ نان خشک را پشت در خانه‌هایشان می‌گذارند در حالی که افراد گرسنه در اطراف ما کم نیستند.»

زنگ تفریح فردای آن روز، همکلاسی‌های ما در حیاط مدرسه خرده‌های نان را که از دست بچه‌ها به زمین ریخته بود جمع می‌کردند.

«قاصدک»

علی کوچولو و مدرسه  
علی کوچولو، یک و دو و سه  
رفت به کجا؟ به مدرسه

داشت تو بغل کیف و کتاب  
زنگ چی بود؟ زنگ حساب  
علی کوچولو، شلخته بود، شلخته  
می رفت به پای تخته  
طفلکی دست پاچه شد  
وای که ندیدی چه شد  
از جای خود که پا شد  
هُل شد و کله پا شد  
کیفش جلوتر افتاد  
اینور و آنور افتاد  
دفتر پاره پاره  
کتاب بد قواره

مداد نوک شکسته  
کیف بدون دسته  
پخش و پراکنده شد  
کلاس پر از خنده شد

«اسدا... شعبانی»

**خاله ریزه جون کجایی؟**

قوری گل قرمزی  
فنجون لب طلایی  
چایی دم کشیده

**خاله ریزه جون، کجایی؟**

بیا، بشین تو ایوون  
خستگیاتو در کن

همسایه‌های خوبو  
یکی یکی خبر کن  
کنار هم بشینید  
همدیگرو ببینید  
به روی هم بخندید  
گل بگیدو بشنوید  
کنار هم نشستن  
به، چه صفایی داره!  
چه عطر و بوی خوبی  
بخار چایی داره

[[شکوه قاسم‌نیا]]

## یک روز یک تکلیف

هانیه و خواهرش محدثه از خواب بیدار شدند. سر میز صبحانه کنار پدر و مادر نشستند. مادر گفت: «بچه‌ها صبح زیباتون بخیر.» «بچه‌ها جواب دادند: «پدر، مادر، صبح شما هم بخیر.» هانیه گفت: «من و محدثه امروز خیلی خوشحال هستیم چون فردا جشن تکلیف داریم و امروز باید یک انشا در باره‌ی آن بنویسیم.» مادر گفت: «بسیار خوب، پس از خوردن صبحانه انشای خود را بنویسید و عصر هم برای جشن فردا تمرین کنید.» محدثه و هانیه پس از صبحانه به اتاق خود رفتند تا انشای‌شان را بنویسند. ساعت ۶ بعدازظهر، زمان تمرین آن دو برای جشن تکلیف بود. پس از نوشتن انشا و انجام تمرین، مادر از آن دو خواست برای چیدن سفره‌ی شام به او کمک کنند. پس از

**خوردن شام، بچه‌ها به پدر و مادر شب‌بخیر گفتند و خوابیدند تا فردا با آمادگی کامل به مدرسه بروند.**

**صبح فردا هانیه و محدثه سر حال به مدرسه رفتند، انشای خود را خواندند و جشن تکلیف آن دو به خوبی برگزار شد. آن روز بهترین روز در زندگی هانیه و محدثه بود. آن‌ها پس از بازگشت از مدرسه، همه چیز را در باره‌ی جشن تکلیف برای پدر و مادر تعریف کردند. پدر و مادر گفتند به داشتن آن دو افتخار می‌کنند.**

**«زهره حسینی مردی، تهران»**

## **کلاه سوراخ**

**کدخداهای جهان دیده به حضور حاکم شهر رسیدند. هر کدام می‌خواستند کاری کنند تا کمتر مالیات بدهند. نوبت به هر کدام**

می‌رسید، قصه‌ای از مشکلات را با آب و تاب زیاد بیان می‌کرد و می‌گفت و می‌گفت تا دل حاکم به رحم بیاید. یکی گفت: «به سرِ مبارک، امسال یک دانه گندم هم برداشت نکرده‌ایم.»

دیگری گفت: «قربان، در آبادی ما تمام چاه‌ها خشک شده است، حتی یک قطره آب هم نداریم.» سومی گفت: «ای حاکم دانا، مردان ده ما بیماری عجیبی گرفته‌اند. هیچ‌کدام نمی‌توانند کشاورزی کنند.» نفر بعد گفت: «حتماً شما از آفتی که به محصولات کشاورزی ما آسیب رسانده خبر دارید.»

کدخدایی هم گفت: «ای حاکم باهوش! می‌دانید مردم ده ما با سیل چه کردند؟»

حاکم نگاهی عمیق به او کرد اما جوابی نداد. آن کدخدا سخنش را چنین ادامه داد: «حاکم بزرگ! کسی در ده ما باقی

نمانده که کاری کند. ای وای از سیل!» حاکم دانا که از حرف‌های آن‌ها تعجب کرده بود، با دقت به آنان و کلاه‌هایشان نگاه کرد. سپس از جا بلند شد و اجازه نداد سه نفر از کدخداها که تا آن لحظه ساکت بودند، حرفی بزنند و خودش خطاب به کدخداها گفت: «شما افرادی سختی کشیده هستید. بهتر است با هم به خزانه برویم تا به جای اینکه شما مالیات بدهید، من به شما کمک کنم.»

آن‌ها با خوشحالی بلند شدند. حاکم گفت: «هرچه در خزانه است، متعلق به کسانی است که ته کلاه آن‌ها سوراخ نیست.» کدخداهایی که حرف زده بودند، فوری کلاه‌هایشان را برداشتند تا ببینند ته آن سوراخ است یا نه. حاکم فهمید که آن‌ها دروغگو هستند.

«همه‌ی بدی‌ها در حجره‌ای هستند که در آن، قفل است و دروغ، کلید آن قفل است.» امام حسن عسکری (ع)  
«سروش کودکان»

## دلیل قانع کننده

جیرجیرکی در میان شاخ و برگ درختی بزرگ، جیرجیر می‌کرد و روباهی پایین درخت برای خوردن او نقشه می‌کشید. روباه از جایش برخاست و پس از تحسین صدای جیرجیرک، از او خواست از درخت پایین بیاید. روباه به جیرجیرک گفت که می‌خواهد جُته‌ی او را که چنین صدای رسایی دارد، از نزدیک ببیند.

جیرجیرک فریب او را نخورد، برگ‌ها را از درخت کند و آن را برای روباه پایین انداخت. روباه که متوجه‌ی زیرکی جیرجیرک

نشده بود، به سرعت به سوی برگ دوید. جیرجیرک از بالای درخت به روباه گفت: «دوست من، اگر فکر کردی من از درخت پایین می آیم، در اشتباه هستی. من از همان روزی که بال جیرجیرکی را در مدفوع روباهی دیدم، خودم را از روباه‌ها دور نگه داشتم.»

افراد خردمند از آنچه بر سر همسایگان‌شان می آید، درس می گیرند.

[[ترجمه حسین ابراهیمی]]

## مواد مفید و زاید در بدن

وقتی غذا می خوریم، غذا پس از عبور از دهان و مری، به ایستگاه معده می رود. پس از سه ساعت، محتویات معده که مخلوطی شبیه سوپ است، وارد روده‌ها می شود. در روده‌ها

مواد مفید غذا وارد خون می‌شود. به این کار «جذب» می‌گویند. مواد زاید نیز به سفر خود ادامه می‌دهند تا از بدن دفع شوند. این مرحله از گوارش، طولانی‌ترین بخش سفر غذا است.

مواد مفید چگونه جذب می‌شوند؟ دیواره‌ی روده‌ی کوچک آن قدر نازک است که مواد غذایی می‌توانند از آن عبور کنند. مواد غذایی وارد خون می‌شوند و از راه خون به اعضای بدن می‌روند. چین خوردگی‌های بسیار ظریفی دیواره‌های داخلی روده‌ی کوچک را پوشانده‌اند و خون در اطراف این چین خوردگی‌ها حرکت می‌کند و مواد غذایی را از آن جا با خود می‌برد.

**روده‌ی کوچک** مواد غذایی پس از خارج شدن از معده، به روده‌ی کوچک می‌رسد. این روده واقعا کوچک نیست، بلکه لوله‌ی درازی با پیچ خوردگی است. هنگامی که غذا وارد روده‌ی کوچک می‌شود، مایعات زیادی با آن مخلوط است. در روده‌ی کوچک، مواد غذایی جذب خون می‌شوند و بقیه‌ی مواد وارد روده‌ی بزرگ می‌شوند.

**روده‌ی بزرگ** این روده، گشادتر از روده‌ی کوچک و طول آن کمتر از طول روده‌ی کوچک است.

**تخلیه‌ی مواد زاید** مواد زاید داخل روده‌ی بزرگ به حالت جامد هستند. این مواد به سمت راست روده می‌روند و از مقعد خارج می‌شوند. آب اضافی مواد غذایی نیز وارد کلیه‌ها

می‌شود. این آب از کلیه‌ها به مثانه می‌رود و در آن جا ذخیره می‌شود تا شما به توالت بروید و مثانه‌تان را تخلیه کنید.

**چه چیز باعث باد گلو می‌شود؟** هنگامی که غذا می‌خورید، همراه آن مقداری هوا نیز فرو می‌دهید. بعضی وقت‌ها بدن شما این هوا را به دهان‌تان برمی‌گرداند. به این عمل، «باد گلو» می‌گویند. وقتی تند غذا می‌خورید، مقدار زیادی هوا وارد معده می‌شود و باد گلو می‌کنید.

**مسمومیت غذایی** هنگامی که غذای نامناسب یا ناسالمی می‌خورید، بدن شما سعی می‌کند به سرعت از شر آن خلاص شود. ماهیچه‌های معده، غذا را به سمت مری برمی‌گردانند. این امر نشان می‌دهد که شما بیمار هستید. گاهی مسمومیت

غذایی باعث دل‌پیچه و خروج غذا از مقعد به صورت اسهال نیز می‌شود.

«امیر صالحی طالقانی»

## سازندگان ماده

هر چیزی از ماده ساخته شده است اما ماده از چه درست شده است؟ اگر چیزی را زیر میکروسکوپ میلیون‌ها برابر بزرگ‌تر کنید، متوجه می‌شوید که ماده از ذرات بسیار کوچکی به نام «اتم» تشکیل شده است. اتم‌ها کوچک‌ترین بخش سازنده‌ی ساختمان همهی مواد به شمار می‌روند.

میلیون‌ها اتم در یک بسته نمک، میلیون‌ها دانه‌ی نمک وجود دارد. یک دانه‌ی نمک به آسانی دیده می‌شود اما هر کدام از این دانه‌ها از میلیون‌ها اتم تشکیل شده‌اند. کتری و برخی

وسایل آشپزخانه که از فلزی به نام مس درست شده‌اند نیز از میلیاردها اتم تشکیل شده‌اند.

اتم‌های حیرت‌آور همه‌ی اتم‌ها مثل هم نیستند و حدود ۱۰۰ نوع مختلف دارند. چیزی که از اتم‌های یکسان درست شده باشد، «عنصر» نام دارد. بنابراین، حدود ۱۰۰ عنصر مختلف به صورت آزاد در طبیعت یافت می‌شوند اما اکثر مواد از ترکیب دو یا چند نوع اتم درست شده‌اند. اتم‌ها از راه‌های مختلف به یکدیگر می‌پیوندند و میلیون‌ها ماده‌ی گوناگون را به وجود می‌آورند.

تشخیص مواد از یکدیگر چیزهایی که یک ماده را از ماده‌ی دیگر متفاوت می‌سازند، «خواص» آن ماده نامیده می‌شوند.

بعضی مواد، سخت و بعضی دیگر نرم هستند. بعضی مواد سنگین و برخی هم سبک هستند. گروهی از مواد به حالت جامد، بعضی دیگر به حالت مایع و سایر مواد به حالت گاز هستند. مواد مختلف با توجه به خواص و ویژگی‌هایشان، کاربردهای مختلفی نیز دارند. گچ، ماده‌ای نرم است که به راحتی خرد می‌شود و از آن برای نوشتن روی تخته سیاه استفاده می‌شود.

الماس بسیار متفاوت از گچ و سخت‌ترین ماده‌ی موجود در طبیعت است و از آن در صنعت جواهرسازی استفاده می‌شود زیرا بسیار زیبا و بادوام است. همچنین سختی الماس موجب استفاده از آن در ساخت ابزار برش و مته‌های حفاری شده است.

[[مجید عمیق]]

## شتر مرغ

با دیدن یک شتر مرغ، اولین چیزی که توجه انسان را جلب می‌کند، پاهای بلند و قوی این جانور است. یکی از خصوصیات این پرنده، سرعت بسیار زیاد آن است. پاهای شتر مرغ، آن قدر قوی است که اگر مسابقه‌ی دو بین حیوانات برگزار شود، بی‌شک شتر مرغ جزء اولین حیواناتی است که به خط پایان می‌رسند و برنده می‌شوند.

در آفریقا و خاورمیانه که محل زندگی شتر مرغ‌ها است، مسابقه‌های زیادی بین شتر مرغ‌ها برگزار می‌شود. ظاهر شتر مرغ، خنده‌دار است و به نظر می‌رسد بعضی از قسمت‌های بدنش با هم متناسب نیستند. بدن کوتاه و سنگین با پرهای

فروری و درهم او هماهنگی ندارد. بال‌های کوتاه او برای پرواز کردن، مناسب نیستند.

شترمرغ سر کوچک، گردن بسیار بلند و بدون پر و چشم‌های بزرگ و از حدقه بیرون زده‌ای دارد. شترمرغ پنجه‌های بسیار قوی دارد و این پنجه‌ها تنها اسلحه‌ی او هستند. شترمرغ از این اسلحه، بهترین استفاده را می‌کند و در برابر دشمن، با پنجه‌هایش ضربه‌های مرگ‌آوری به او می‌زند.

غذای اصلی شترمرغ‌ها، میوه و سبزیجات مختلف است اما اگر گرسنگی به آن‌ها فشار بیاورد، چیزهای دیگری مثل جانوران کوچک، سنگ و حتی گاهی قطعات فلز یا شیشه را نیز قورت می‌دهند. شترمرغ‌ها به جانوران کم‌فکر و نادان مشهور شده‌اند. آن‌ها خیلی زود گول می‌خورند. به همین جهت،

به راحتی می‌توان به آنها نزدیک شد. در آفریقا، مردم بومی سر و روی خود را با پر شترمرغ می‌پوشانند و با این کار، خودشان را به آنها نزدیک و شکارشان می‌کنند.  
[[ترجمه نادر فاضلی]]

## خوب است بدانید

- \* قلب وال (نهنگ) در هر دقیقه فقط ۹ بار می‌زند.
- \* فیل بالغ در روز به طور متوسط ۲۲۰ کیلوگرم غذا و ۲۰۰ لیتر آب مصرف می‌کند.
- \* هزار نوع زنبور در جهان شناسایی شده است.
- \* زرافه، تار صوتی ندارد و لال است و نمی‌تواند هیچ صدایی از خود در آورد.
- \* تمساح بیش از ۱۰۰ سال عمر می‌کند.

**\* اسبها در مقابل گاز اشک آور مصون هستند.**

**\* اگر در یک سال هیچ یک از نسل‌های یک جفت مگس نر و ماده از بین نروند، حجم مگس‌های متولد شده، با حجم کره‌ی زمین برابر می‌شود.**

**\* رودی در کشور کامبوج وجود دارد که ۶ ماه سال از شمال به جنوب و ۶ ماه دیگر از جنوب به شمال جریان دارد.**  
«ناصر نثار»

## **چند دقیقه استراحت**

😊 نیمه‌شب دو دزد با اسلحه وارد خانه‌ی بزرگی با اثاثیه‌ی گران شدند. دزد اولی گفت: «اگر کسی در این خانه بیدار باشد، مجبوریم او را بکشیم.» صاحب‌خانه که از دستشویی بیرون آمده و حرف دزدها را شنیده بود گفت: «دکتر جان، من

شبها توی خواب راه می‌افتم و می‌روم دستشویی. هر شب هم خواب می‌بینم که پیش شما آمده‌ام و دارم همین حرف‌ها را می‌زنم. بعد هم می‌روم سر جایم می‌خوابم.»

☺ پارسا قبل از اینکه جشن تولد خواهرش شروع شود، نصف کیک تولد را خورد. مادر گفت: «به خاطر خوردن نصف کیک تولد، دو ساعت توی حمام زندانی می‌شوی.» پارسا سر یخچال رفت و نصف دیگر کیک تولد را برداشت. بعد گفت: «مامان جان! لطفاً مرا چهار ساعت توی حمام زندانی کنید تا ادب شوم!»

☺ پزشک نوزادان، به مغازه‌ی رفت و پرسید: «این‌جا تعمیرگاه زین اسب است؟» تعمیرکار گفت: «بله.» پزشک نوزادان گفت: «شما باید جلوی در مغازه‌تان، یک زین اسب

آویزان کنید تا معلوم شود این‌جا تعمیر‌گاه زین است.»  
تعمیرکار پرسید: «شغل شما چیست قربان؟» او گفت: «پزشک  
نوزادان هستم.» تعمیرکار گفت: «پس شما باید یک نوزاد  
جلوی در مطب‌تان آویزان کنید.»

😊 آقا معلم متوجه شد یک ساعت است سامان می‌خواهد چیزی  
پرسد. سامان بهترین دانش‌آموز کلاس بود و همیشه  
پرسش‌های خیلی خوب مطرح می‌کرد. آقا معلم گفت: «خوب  
توجه کنید، سامان می‌خواهد بهترین پرسش امروز را مطرح  
کند. سامان جان، سؤال چیست؟» سامان گفت: «سؤال ما این  
است که آیا می‌توانیم برویم دستشویی؟»



# Bacheh-ha Boshra



Managing Director: Nasrin Atyabi  
Address: P.O. BOX 17775/388 Tehran  
Fax: +9821 33102466  
Cell Phone: +98 912 307 0328  
Website: www.kamna.ir

کامنا بچه ها بوشرا، تهران، ایران، تهران ۱۹۹۹۹ پور، پتاک ۳۸  
تلفن: ۳۳۱۰۲۴۶۶ / ۳۳۵۱۱۸۸۲-۴  
تلفنکس: ۳۳۱۰۲۴۶۳ همراه: ۰۹۱۲ ۳۰۷۰۳۲۸  
ایران، جلد، وحید آتیبی

## ماهنامه ویژه کودکان نابینا و کم بینا

صاحب انتشار و مدیر مسئول: نسرين آتيايی  
نور هني: حسين يوسفی، فرحزادي  
ويراستار: سيد محمد حسيني  
تلفنکس: ايران - تهران صندوق پستی ۱۷۷۷۵/۳۳۸